

Bericht MK Staatsmeisterschaften Halle 2014 in Wien

Am Sonntag 16.02.14 ging ich mit großer Nervosität aber einem positiven Gefühl in den Wettkampf. Schon beim Aufwärmen merkte ich, dass ich gut drauf war und das Training der letzten Wochen gab mir Selbstvertrauen.

Über 60m Hürden lief ich neben der Norwegerin Ida Marcusson, was eine große Motivation war, da sie bereits einige Male in Götzis dabei war. Ich kam sehr gut aus dem Startblock raus und war sogleich vorne weg. Als ich als erste der Mehrkämpferinnen ins Ziel kam, wusste ich: Ich bin eine tolle Zeit gelaufen. Und so war es dann auch: 8,85sec. und somit neue persönliche Bestleistung. Ein toller Start in den Mehrkampf!

Der Hochsprung lief anfangs nicht sehr rund und aktiv, ich kam aber immer besser in den Bewerb. Als die Latte bei 1,63 im zweiten Versuch liegen blieb, war ich sehr glücklich, da das die zweitbeste Höhe war, die ich je gesprungen bin. Bei 1,66m (meine PB) hatte ich leider weniger Glück, beim zweiten Versuch war es sehr knapp, die Latte wackelte, blieb dann aber leider nicht liegen. Trotzdem muss ich mit dem Hochsprung zufrieden sein, da ich in meiner ‚Zitterdisziplin‘ nun immer konstanter werde.

Beim Kugelstoß gelang mir gleich im ersten Versuch eine Weite von 12,06m, die Marke, die ich mir vorgenommen hatte. Allerdings war der Versuch eher ‚brav, eine Steigerung ist mir nicht gelungen. Dennoch: Meine Trainingsleistung hatte ich damit umgesetzt und lag mit dieser Leistung genau auf VLV-Rekord-Kurs. Was den Staatsmeisterschaftstitel anging war immer noch alles offen.

Das gute Gefühl beim Einspringen zum Weitsprung konnte ich im Wettkampf nicht ganz umsetzen, aber trotzdem: Beim zweiten Versuch traf ich den Balken beim Absprung genau und landete mit nicht so toller Technik auf 5,51m. Dabei blieb es dann leider aber auch. Meine 3 "wichtigsten" Konkurrentinnen ließen auch nicht locker und sprangen alle in etwa die selbe Weite.

Damit hatten wir vor dem abschließenden 800m Lauf folgende Ausgangssituation: Favoritin Stefanie Waldkircher führte 100 Punkte vor mir, ich wusste allerdings, dass ich als bessere Läuferin das aufholen konnte. Die junge Birgit Schönfelder, mit der ich in Teneriffa trainiert habe, lag 5 Punkte vor mir. Ich wusste, dass sie nicht schlecht 800m laufen konnte, allerdings hatte ich die eindeutig bessere Bestzeit. Dann war da noch die junge Verena Preiner, die 90 Punkte hinter mir lag, allerdings sehr gute 800m lief. Der Auftrag meines Trainers Hannes war also: einfach an Verena ranhängen, denn die wollte es schnell angehen. Was den Vorarlberger Rekord anging wusste ich, dass ich unter 2min. 20 sec. laufen musste, eine Zeit, die ich schaffen konnte. Vor dem Start war ich sehr nervös, viel stand auf dem Spiel.

Verena hingte sich sogleich an Ida Marcusson dran, eine sehr gute 800m Läuferin und die beiden gingen ein Tempo an, dem ich nicht folgen konnte und auch nicht wollte. So lief ich ab 100m ein ziemlich einsames Rennen. Zwar probierte ich immer wieder ranzukommen, aber Verena war einfach sehr stark und ließ nicht locker. Mein Trainer Hannes war in diesem Moment sehr wichtig, denn seine Anfeuerung war der Grund dafür, dass ich nicht locker ließ, obwohl ich schon sehr müde war. Ich fightete bis zum Schluss und war mir beim Zieleinlauf bewusst, dass es sowohl für den Sieg, als auch für den Vorarlberger Rekord ganz eng werden würde, denn Verena lief eine wahnsinnig starke Zeit von 2min. 12 sec. und ich kam etwa 7 sec. später ins Ziel. Birgit war doch einige Sekunden hinter mir und auch Steffi war keine ‚Gefahr‘ mehr für mich.

Nach einigen Minuten des Zitterns war es dann klar: Verena hatte um 13 Punkte gesiegt aber ich hatte um 5 Punkte den Vorarlberger Rekord von Bianca Dürr vom Jahre 1998 gepackt und dies machte mich viel glücklicher. Dies war ein Ziel, was ich schon lange hatte und dies in diesem Jahr zu erreichen, war umso schöner.

Es war einfach sehr schön, mit den Mädchen auf dem Siegespodest zu stehen und zu wissen, dass alle sich sehr über ihre Leistungen freuten und etwas zu feiern hatten. Besonders schön ist es, dass wir momentan ein weibliches MK-Team in Österreich haben, das es so quantitativ und qualitativ noch nie gegeben hatte. Man muss nämlich auch bedenken, dass Ivona Dadic und Belinda Pirker hier ebenso ein Wörtchen mitgeredet hätten. Somit sind wir momentan 6 Mädels, die 5000 Punkte und mehr schaffen können.

Ich möchte hiermit auch noch ein besonderes Dankeschön an meinen Trainer Johannes Achleitner aussprechen. Es ist nicht selbstverständlich, dass ein Tiroler Landestrainer sich so viel Zeit für eine

Vorarlberger Athletin nimmt und sich so viel für unser Training antut. Außerdem ist er auch menschlich genau das, was ich als Trainer brauche: Eine Respektsperson, der ein unheimliches Wissen über die verschiedensten Trainingsmethoden hat und sich auch nicht scheut, sich mit anderen Trainern auszutauschen. Ein Mensch mit einem offenen Ohr für auch kleinere alltäglichen Dinge und vor allem auch jemand, mit dem man beim Training sehr viel Spaß hat und der die gesamte Trainingsgruppe sehr motiviert.

Während des MK war er auch mitverantwortlich für diesen Rekord. In jeder einzelnen Disziplin war er sowohl beim Aufwärmen als auch beim Wettkampf da und hat mich motivierend unterstützt und mir wertvolle Tipps gegeben und vor allem hat er immer an mich geglaubt! Danke.

Danke auch an Claudia Stern, die diese Saison begonnen hat, mit mir Kugel zu trainieren und mit deren Hilfe ich mich in dieser Disziplin sehr weiterentwickelt hab. Auch mit ihr macht das Training immer sehr viel Spaß.

Danke auch an meine Trainerin aus Dornbirn Anita Rösch, die mir gelernt hat, auf meinen Körper zu hören und den Grundstein gelegt hat, für alles was kam und noch kommen wird. Auch sie war in Wien dabei und hat mir immer wieder gut zugeredet und an mich geglaubt!

Nicht zu vergessen sind natürlich meine Mama und mein Papa, ohne deren mentale wie auch finanzielle Unterstützung ich nie soweit gekommen wäre. Danke sagen möchte ich auch an meinen Verein ULC Dornbirn, an meine ganze Familie, an meinen Freund Oliver, an meine Trainingsgruppe in Innsbruck und alle meine Freunde.

Ich bin nur ein kleiner Teil dieses großen Erfolges und ihr alle habt ihn gemeinsam mit mir möglich gemacht.

Raffaella Dorfer